

Dulces y Sabrosos Enrollados de Acelga Suiza

Makes: 6 or 50 servings

6 Servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite vegetal		1 cdta		1 Cda
Cebolla fresca, picada	1 oz		12 oz	
Pimientos verdes, picados	1/2 oz		6 oz	
Chile en polvo		1/3 cdta		1 Cda + 1 cdta
Comino, ligeramente tostado		1/3 cdta		1 Cda + 1 cdta
Ajo en polvo		1/6 cdta		2 cdtas
Salsa roja picante		1/3 cdta		1 Cda
azúcar morena compacta		1/2 cdta		6 Cdas
Tomates, enlatados, triturados	1 oz		1 lb 13 oz	
Frijoles rojos, enlatados	1.3 oz		3 lbs	
Bulgur No. 3	2 oz		12 oz	
Agua		1/2 oz		2 tzas
Yogur simple, bajo en grasa		2 1/2 oz		2 tzas
Orégano fresco		1/2 cdta		2 Cdas
Acelga Suiza		12 hojas		4 manojos



Directions

1. Caliente el aceite en una olla sopera pesada.
2. Agregue la cebolla picada y los pimientos verdes, sofría de 4 a 5 minutos, hasta que los vegetales estén suaves.
3. Agregue el chile en polvo, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y salsa roja picante a los

vegetales.

4. Añada el azúcar morena y tomates y cocine a fuego lento por 15 minutos sin cubrirlos.
5. Agregue los frijoles rojos, el trigo bulgur y el agua y deje que se cocinen a fuego lento por 15 minutos más.
6. Añada el yogur y mezcle bien.
7. Limpie y quite la vena de las hojas de Acelga Suiza. Cocínelas al vapor por 2 minutos, enfríelas con un baño de agua con hielo.
8. Estire la hoja de Acelga traslapando ambos lados de la hoja sin la vena.
9. Rellene la hoja con 4 oz de chili sobre el tercio inferior de la hoja.
10. Añada orégano fresco picado.
11. Enrolle de la parte inferior hacia arriba. Doble los lados y continúe enrollando hasta que el rollo esté firmemente envuelto.